

**Accesso:** Autostrada A15 PR-SP, uscita La Spezia. Raggiunto il centro, percorrere la strada provinciale in direzione di Portovenere. Prima di giungere al paese di Le Grazie, un bivio a destra indica la palestra di roccia. Si sale lungo questa strada per circa 4 km, arrivati ad un bivio si prende a sinistra e, dopo alcuni tornanti, si arriva al parcheggio del settore "Parete centrale" del Muzzerone.

### **Sabato 7 Maggio**

Giornata dedicata all'arrampicata dove potremo "tirare via un po di ruggine" dopo le uscite invernali e prendere confidenza con la roccia , in previsione delle prossime uscite . Giornata dedicata a chi ha già partecipato ad un approccio/corso di roccia e vuole passare un a giornata in compagnia fra quattro chiacchiere , qualche tiro il tutto con vista mare ...

Chiaramente con la supervisione importantissima delle Guide Alpine "La Pietra"

**Tipologia Roccia / Arrampicata :** La roccia del Muzzerone è un solido e ottimo calcare, in prevalenza bianco e grigio. L'arrampicata che ne risulta è in genere un connubio di tecnica e di movimento, su muri verticali o leggermente strapiombanti, a piccole tacche e gocce d'acqua. Tuttavia non mancano le vie strapiombanti di forza, come nei settori "Polveriera" o "Mandrachia alta", o le vie di resistenza, di altissima difficoltà, come nel settore "Specchio di atlantide".

**Durata:** 5 h circa + 1,30h per cena in loco ( facoltativo )

**Difficoltà:** dal 4 al 5c ... ( a secondo dei partecipanti ) , SOLO MONOTIRI

**Note:** Obbligo Tessera C.A.I. valida per l'anno in corso , casco , imbrago , rinvii , scarpette d'arrampicata, dispositivo di assicurazione ... ; La località potrebbe variare a seconda delle condizioni atmosferiche

**Accompagnatori:** Simone Catellani tel 349.5736885

Lorenzo Gepri tel 3382931568

**Iscrizione :** Tutti i Martedì a partire dal 05/04/2016 ed entro il 3/05/2016 l'uscita si farà solo al raggiungimento minimo di n.8 persone – in caso di maltempo sarà cura degli accompagnatori annullare o cambiare location e comunicarlo

**Quota iscrizione :** 40 euro

**Trasferimento:** Con mezzi propri, partenza dal Centro Commerciale Pianella, a Cavriago, alle ore 6.30